

Já comeste FRUTA...



Melão: fonte de vitaminas B6 e C, fibras e potássio. Contém Cálcio, Fósforo e Ferro.



Mirtilo: É um fruto que possui uma ampla gama de polifenóis que auxiliam nas funções imunológicas.



Morango: De preferência para morangos orgânicos. Melhoram a função cerebral, possuem antioxidantes e vitamina C.



Banana: É rica em potássio, fibras e vitaminas do complexo A, B, C e E, auxilia também na função intestinal e é ótima fonte de energia.



Caqui: Fonte rica em vitamina C e E, possui ótima palatabilidade. Além disso é rica em fitonutrientes como fosforo, potássio, cálcio e fibras.



Manga: Possui carotenoides que fortalecem o sistema imunológico, sais minerais, fibras e vitaminas A, B e C. Previne o envelhecimento precoce e diminui o risco de doenças degenerativas.



Melancia: sem sementes e sem casca, em quantidade moderada. Fonte de licopeno e vitaminas A, B6 e C. É uma ótima opção de fruta para o verão.



Pêra: é uma fruta adocicada. É fonte de potássio, sais minerais e vitaminas A, B1, B2 e C.



Goiaba: com ou sem casca, pois ajuda no bom funcionamento do intestino. Contém substâncias como o licopeno que é antioxidante, vitaminas C, A e do complexo B, cálcio, fósforo e ferro.



Maçã: possui alto valor nutritivo. São ricas em probióticos, vitaminas B, C e E, sendo uma boa opção para complementar a tua nutrição diária.



Kiwi: é uma fruta que contém vitamina C, além disso é rica em fibras e magnésio, fortalece ossos e tecidos e é rico em antioxidantes.



Abacate: é rico em ferro, magnésio e vitamina C. Também é rico em gorduras boas, que aumentam o colesterol bom e diminuem o mau. É rico em fibras, o que faz reduzir a saciedade e o fluxo intestinal.

HOJE ???

JÁ

COMESTE

FRUTA



HOJE ???



SE JÁ COMESTE FRUTA HOJE

ENTÃO ÉS O REI/RAINHA

PODES TIRAR UMA FOTO

